Transcript

Aged Care Quality and Safety Commission

Paano Manatiling Ligtas mula sa COVID-19

 **Inilahad ni:**

Tagapagsalita

[*Biswal na pambungad na slide na may teksto na nagsasabing 'Paano manatiling ligtas mula sa COVID-19', 'Australian Government with Crest (logo) ', 'Aged Care Quality and Safety Commission'*]

[*Ang mga biswal sa video na ito ay mga slide na may mga teksto at animation na kumakatawan sa kung ano ang sinasabi sa oras ng video*]

§(Tumutugtog na Musika)§

**Tagapagsalita:**

Ang COVID-19 ay isang bagong impeksyon na mas seryoso sa ilang matatandang tao. Marahil ay napansin mo na ang mga bagay ay nagbabago dahil dito.

Saan ka man nakatira, gusto mong makita ang iyong pamilya at mga kaibigan nang madalas hangga't maaari, at gusto mong maiwasan ang COVID-19. Magagawa mo ito sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mabuting kalinisan at physical distancing, pagkuha ng bakuna laban sa trangkaso, at pag-uulat kaagad ng anumang sintomas.

Kapag naintindihan mo kung paano kumalat ang virus, maaari mong baguhin ang iyong pagkilos upang mapabagal ang pagkalat nito. Nakakatulong iyon na panatilihin kang ligtas mula sa COVID-19. Maaari kang makakuha ng COVID-19 kung malapit kang makipag-ugnayan sa ibang tao na may virus, ang taong mayroong virus ay umuubo o bumabahin at ang kanilang mga mikrobyo ay umaabot sa iyo, hinawakan mo ang iyong bibig o mukha pagkatapos hawakan ang isang bagay na hinawakan ng isang taong may impeksyon, tulad ng hawakan ng pinto.

Narito ang ilang paraan para protektahan ang iyong sarili at ang iba mula sa COVID-19. Ang mabuting kalinisan ay nakakatulong sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19, kaya hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon o sanitiser. Gamitin ang iyong siko upang takpan ang iyong ubo o pagbahin. Disimpektahin ang mga bagay na madalas mong hinawakan, at huminto sa paghawak sa iyong mukha.

Nakakatulong din ang physical distancing. Ibig sabihin, nakikipagkita sa mas kakaunting tao at para sa mas maikling oras, na pinapanatili ang hindi bababa sa 1.5 metro ang layo at pag-iwas sa mga yakap, halik at pakikipagkamay.

Kumuha ng bakuna laban sa trangkaso upang manatiling malusog. Hindi nito pinipigilan ang COVID-19, ngunit pinoprotektahan ka nito mula sa trangkaso na isa ring malubhang karamdaman.

[*Biswal ng slide na may teksto na nagsasabing 'Lagnat', 'Ubo', 'Masakit na lalamunan', 'Kahirapan sa paghinga’*]

Kung mayroon kang alinman sa mga sintomas na ito, kausapin kaagad ang iyong tagapag-alaga o doktor para masuri ka para sa COVID-19.

Kung ikaw ay may sakit, ikaw ay aalagaan nang mabuti. Maaaring hilingin sa iyo na manatili at magpahinga sa iyong silid, at paghihiwalay sa iba. Huwag maalarma kung ang iyong mga tagapag-alaga ay nagsusuot ng mga maskara o iba pang espesyal na damit. Sinusunod nila ang payo upang manatiling ligtas at itigil ang pagkalat.

Maaari kang manatiling ligtas sa pamamagitan ng paggawa ng iyong bahagi. Sama-sama nating mababawasan ang panganib ng COVID-19.

§(Tumutugtog na Musika)§

[*Nagsasarang biswal na slide na may teksto na nagsasabing 'Australian Government with Crest (logo) ', 'Aged Care Quality and Safety Commission',' agedcarequality.gov.au '*]

[End of Transcript]